

白领青睐“懒人式”减肥

“女人10岁以前的胖是可爱,20岁以后的胖是可怜,30岁以后的胖是可怕!”这话尖酸刻薄,却令许多女性对减肥趋之若鹜。当春天温暖的阳光照在身上的时候,女人们的身材问题也随之而来,就怕那轻盈衣衫下露出不雅的赘肉,减肥、瘦身已成为办公室里最热门的话题……



女人都嫌自己不够瘦

运动、节食、抽脂、吃药……这些是女人们对付赘肉的常用伎俩,看着时尚杂志上模特们的窈窕身材,为了能让衣服上身更加匀称,女人们都开始不断自责,要求自己一瘦再瘦。

“为什么我看起来总是那么胖,要是腰和腿都能再细点就好了。”外企职员顾小姐只要一照镜子就会不停抱怨,她告诉记者,像莫文蔚那样的骨感之美就是她毕生追求的美丽境界。为了达到这一目的,她尝试了各种各样的减肥方式:生吃辣椒、喝减肥茶、跳减肥操、针灸减肥等等。1.68米的她虽然成功地将自己的体重控制在100斤之内,但她依然不满意。

其实,像顾小姐这样嫌自己不够瘦的女士大有人在,走访各家美容院、健身会馆,记者在调查中发现,许多女性都会对自己的身材耿耿于怀,几乎没有一个人会对自己的身材打上满分。“工作压力特别大,也没见自己瘦下来,经常要见客户形象很重要。”从事销售的章小姐无奈地说,感觉

自己患上了“瘦身焦虑症”,每天照镜子看到自己的身材就会有些挫败感,工作起来闷闷不乐的她决定将减肥视为2008年的首要任务。

“懒人式”减肥日益流行

按摩减肥、被动减肥、抽脂瘦身……不难发现,今年瘦身减肥市场上,商家们都打起了“懒人式”的招牌,越来越多的都市白领开始青睐于这种让自己减少很多痛苦的减肥方法。“现在的年轻女性在工作中已经承受了巨大的压力,她们希望减肥是一个享受的过程,也是一个压力释放的过程,所以她们宁愿选择这样一个缓慢而舒适的过程。”瘦狐纤体的负



责人告诉记者,通过药物或者瘦身产品的按摩瘦身方式符合了大多数现代人对减肥的要求:最好不要节食,不用运动,减少身体不适。

“为了减肥我吃了不少苦,不吃饭饿得头昏眼花,用药物排泄人都要虚脱了,我受不了。”30岁的徐女士经过了多种减肥方式后,最终成为了缓慢而被动的“懒人式”减肥法的拥护者,她认为减肥是一种生活状态,要健康不能让自己太痛苦,要享受减肥的过程,保持一种愉悦的心态。徐女士推荐说,要想达到快速的见效成果,去尝试整形减肥,也未尝不可行。“整形瘦身是很多明星选择的方式,但是你事先咨询清楚,要确定是适合自己的安全减肥方式。”曾经在奇致整形美容医院试过快速溶脂减肥的徐女士笑谈,看到自己恢复原先的纤细身材,心里别提多高兴了!随着社会生活节奏的加快,越来越多的人开始注重享“瘦”主义,她提倡女性选择“又能玩,又瘦身,又安全”的减肥方式去重获纤细身材,更好地达到变瘦的效果。

快报记者 闫弋



【玛花课堂】

瘦身 决定在春天

玛花的营养师介绍说,正确的减肥方法,应以除去多余的脂肪为目的,且供应体内足够营养,因此为了达到“减肥不减健康”的目标,应在均衡的饮食原则下,尽量选择低热量、足够营养的食物。

日常家庭烹饪时应尽量选择植物油,但要避免食用椰、棕榈油,因为它们的结构类似于动物油,脂肪含量较高,不可多吃。

纤体瘦身期间要注意摄入牛奶、肉类和豆类,因为它们都含有丰富的蛋白质及矿物质,如钙、锌、镁等。

多吃不同颜色和种类的蔬菜和水果,让营养更均衡,吸收更完备的维生素、矿物质和膳食纤维。要重视主食的摄入,如:米、面、馒头等。因为谷物中含有丰富的碳水化合物,能供给日常需要的能量。适量摄取,更有助新陈代谢,使瘦身成果更好,身体更健康!

南京全美医疗美容

诊疗科目: **美容外科**

刘庆德主任主诊

江苏省医疗美容主诊医师

咨询 13905172027
热线 13057680181

(苏)医广【2007】第04-03-94号

025-84731766 中山路81号华夏大厦
025-84731755 2401室(节假日不休息)
(新街口华侨路口华夏银行北门上楼)

南京光子美容美体中心 科技引领时尚

光子脱毛 光洁肌肤瞬间拥有

美国·IPL Touch 丝柔光子脱毛仪

- 无损肌肤** 依据选择性光热原理保证精确度和安全性,保护正常皮肤不受热损伤,安全无痛。
- 持久脱毛** 由精心设计的脉冲激光直接破坏毛囊组织,让毛发不再有重生的机会。
- 嫩白肌肤** 嫩肤、脱毛一次完成,皮肤还会变得美丽白皙。

专业针对: 唇毛、胡须、发际、腋毛、四肢体毛等多余毛发,同时,还具有嫩肤功能。

美丽热线: 83204760 83204761 地址: 南京市湖南路12号2楼

紫颖 www.ziying.com.cn
美胸.美体专业连锁机构
美胸专线QQ: 504681339

乳房,是“生命之泉”“爱与美的源泉”,丰满而富有弹性的乳房,展现出女性特有的特殊魅力,它代表了生命、青春、爱与坚强。

许多女性都非常羡慕台湾美女林志玲性感的胸部,真是美丽与自信、风情万种,可在过去,她也是个“太平公主”,想要和林志玲一样有丰满的胸部吗?紫颖丰胸可以帮助你实现美丽的愿望。

紫颖丰胸

让你“突围”而出

源自法国宫廷丰胸术,结合中医传统经络穴位的丰胸天使丰胸五大技法,有效针对女性乳房的先天扁平、松弛萎缩、过度发育、大小不对称。不打针、不吃药、不手术!由专业美胸师一对一签约服务,承诺疗效!短短一个周期就赋予您人人称赞的漂亮胸部!

本月新顾客购丰胸课程即可
★赠送价值1118元护理项目★

经典服务项目: ◆紫颖丰胸系列 ◆意大利Breast Fit System丰胸系列 ◆意大利Slimlight纤体系列 ◆法国爱可登面部系列等等

韩式无痕双眼皮

动人神采挡不住

动人眼神 自然迷人

采用传统双眼皮成形术效果持久的优点和国际最新技术相融合的手法,由资深专家结合个人的脸型、气质,为你量身定做双眼皮方案,术后恢复快,效果逼真自然,尽显动人神采。

五大优势

- 眼睛看起来更大更美丽更传神
- 双眼皮效果更自然宛若天生
- 睫毛更纤长上翘
- 效果更永久
- 同时解决肿眼泡问题

经典项目:
◎韩式立体无痕丰胸 ◎韩式仿生隆鼻
◎韩式无痕双眼皮 ◎祛眼袋 ◎减肥塑形
◎改脸型 ◎彩光嫩肤 ◎妇科整形

张东主任医师

- 江苏省美容外科主诊医师
- 原国家三级甲等医院整形美容科主任
- 中国医科院北京整形外科医院研修
- 中国医科大学毕业